

1月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんじや た がっこうきゅうしよくしゅうかん
感謝して食べよう(学校給食週間)

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
9	金	郷土食 献立	ごはん	さばのホイル焼き おすあい みそしる		牛乳▲ ひじき さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	626	27.4
13	火		しょくパン ▲	たかおかやさいのメンチカツ かいそうサラダマ かきたまスープ● いちごジャム		牛乳▲ わかめ メンチカツ とうふ たまご●	しょくパン▲ ごま▽ ジャム さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	644	24.7
14	水	地場産品 献立	ごはん	さけのマヨネーズ焼き● ごもくまめ たかおかやさいのあったかじる		牛乳▲ さけ ぶたにく みそ だいち とうやどうふ	ごはん さといも さとう マヨネーズ●	たけのこ だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ	628	32.0
15	木		ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため そくせきづけ だんごじる ヨーグルト▲		牛乳▲ ぶたにく あぶらあげ こんぶ ヨーグルト▲	ごはん ごまあぶら だんご さとう	にんじん はくさい にんにく しょうが あかピーマン きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	668	28.1
16	金		ごはん	あげだしとうふのごまだれかけ▽ さんしょくひたし やさいのうまに ピーチシャーベット□		牛乳▲ ぶたにく あげだしとうふ とりにく	ごはん あぶら ごま▽ じゃがいも さとう かたくりこ	もやし きゃべつ にんじん だいこん しいたけ たけのこ もも□	630	23.9
19	月	たかおか 食19井	ごはん	はくさいたっぷりぶたキムチどん▼ ほうれんそうのコーンあえ さつまじる とうにゅうプリン		牛乳▲ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ さつまいも プリン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし はくさい だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	735	26.8
20	火		こめこいり パン ▲	ししゃものフライ★ ちゅうかドレッシングサラダ たんたんはるさめスープ▽		牛乳▲ ぶたにく ししゃもフライ★ みそ	こめこいりパン▲ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま▽	しょうが ねぎ にんにく きゃべつ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー しいたけ たけのこ	621	26.3
21	水		ごはん	とりにくのしおこうじあげ もやしときゅうりのしょうががあえ にくじゃが		牛乳▲ ぶたにく とりにく きゅうにく	ごはん かたくりこ あぶら しおこうじ さとう じゃがいも	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ	645	26.8
22	木		しょくパン ▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト▲▼□ ミネストローネ		牛乳▲ たまご● ベーコン だいち ヨーグルト▲	しょくパン▲ さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト しめじ セロリ パイン りんご▼ もも□	671	26.3
23	金		ごはん	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいために みそしる		牛乳▲ わかめ あかうお みそ あぶらあげ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	619	24.8
26	月	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	むぎ ごはん	ハートがたオムレツ● きゃべつサラダ だいちミートりきーマカレー▲▼		牛乳▲ ぶたにく オムレツ● だいちミート	むぎごはん さとう あぶら カレールー▲▼	きゃべつ トマト にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ とうもろこし	627	22.9
27	火	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	はつが げんまい パン ▲	レバーとだいちのケチャップがらめ こまつなとひじきのナムル▽ さけときのこのこめこスープ▲		牛乳▲ ぶたにく レバー だいち ひじき さけ だっしふんにゅう▲	はつがげんまいパン▲ さとう こめこ ごま▽ なまクリーム▲ かたくりこ あぶら	にんじん しょうが たまねぎ パセリ しめじ もやし こまつな とうもろこし マッシュルーム	636	31.3
28	水	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	ふくらぎのたかおかさんねぎみそがけ あおなとなましいたけのひたし たかおかやさいのけんちんじる くによりりんごゼリー▼		牛乳▲ ふくらぎ とりにく みそ とうふ	ごはん さとう かたくりこ さといも あぶら ゼリー▼	ほうれんそう きゃべつ しいたけ ねぎ にんじん ごぼう	679	29.2
29	木	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	しいらのこめこあげ かぶのゆずサラダ たかおかさんみそのふゆやさいなべ かいようしんそうすいゼリー		牛乳▲ しいら ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら こめこ かたくりこ ゼリー さとう	かぶ きゅうり にんじん はくさい しょうが ゆず ねぎ だいこん えのき	661	29.9
30	金	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	おかからいりわふうミートローフ きりぼしだいこんのごまずあえ▽ さけかすじる		牛乳▲ おから だいち ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう パンこ かたくりこ ごま▽ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	636	24.8

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。 【今月の地場産食材】きゃべつ・生しいたけ・さといも・にんじん

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。 ねぎ(中旬頃)・はくさい(下旬～)

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆
生トマト◇ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♡ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ パナナ:☼
ごま:▽ コチニール色素◎ タコ🐙

高岡市公式クック
パッド『高岡にこ
にキッチン』の
レシピも参考にし
てください。



※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。